

رمضان كريم
RAMADAN KAREEM

بالعنا



الوسط
Alwastat
يومية سياسية مستقلة

جواد
سوبر ماركت

نسخة مجانية

تعرف على باسكال خبازنا الفرنسي

إبدأ يومك مع ما تفضله من تشكيلة المخبوزات التي تأتي اليك من مدينة الفن، و يتم تحضيرها و خبزها في مخبزنا الذي تم تحديثه مجدداً: مع الكرواسان ذو الرقائق الهشة، لفائف الدارسين، المافينز الذي يذوب في الفم، تشكيلة الكيكات الشهية و المزيد - تم خبزها بأيدي باسكال، خبازنا، الذي أتى من بلد فن الخبز حتى يمتعنا بخبرته الفرنسية.

إسأل باسكال عن نوع الخبز المفضل لديك، أثناء تسوقك في سوبر ماركت جواد و سوف يقوم بخبزه طازجاً في الحال! كما يمكنك طلب ما تفضله و سيصل إلى باب منزلك طازجاً من الفرن و في الوقت الذي تحدده!



جواد
سوبر ماركت

مجمع جواد التجاري - باربار، هاتف ١٧٦٩١٠٠
ذي سنتر - النويدرات، هاتف ١٧٧٠٠١٢٣

التوصيل مجاني لطلبات الهاتف

[jawadsupermarket](https://www.jawadsupermarket.com)



رمضان كريم

نتقدم إليكم بمناسبة حلول شهر رمضان الكريم بأطيب الأمنيات، وأسعد الأوقات، و تعبيراً منا في هذه المناسبة الكريمة، تطرح صحيفة «الوسط» برعاية «جواد سوبر ماركت» كتيب «بالهنا2» الذي يحتوي على أكلات شهية من المشرق إلى المغرب العربي.

أطباق عربية متنوعة تم اختيارها بعناية فائقة، كي تلبى أذواق كل من يبحث عن الطعم العربي الأصيل بنكهاته الرمضانية، كما ستقوم الشيف ألكسندرا سفيرة الطهي بـ «جواد سوبر ماركت»، بتقديم أربع وصفات عربية شهيرة والتي أضافت إليهما أثناء التحضير لمساتها وخبرتها في عالم الطهي، وذلك باستخدام أسلوب سهل وبسيط...

إن كتيب «بالهنا 2017» سيجعل شهر رمضان أكثر تميزاً، إذ يحمل بين ثنايا صفحاته عبق المطبخ العربي الأصيل ورائحة الأعشاب والتوابل العربية التي تذكرنا تارة بأيام الطفولة وطهي جدتي، وتارة بأركان بيتنا القديم والتفاف العائلة حول سفرة الإفطار، إن كل ما نسعى إليه هو أن نضفي عليكم بهجة وذكريات المذاق العربي الأصيل.

بالهنا





ثريد اللحم من الأكلات الشعبية القديمة في البحرين والخليج وتعتمد بالأساس على خبز الرقاق أو خبز الخباز الديراني كما يُمكن تحضيرها بالخضراوات المشكلة، والتوابل المتنوعة، أو بقطع من اللحم.

الثريد باللحم والخضار

المكونات

- 5 قطع من اللحم بالعظم.
- بصلة مقطّعة إلى جوانح.
- حبة كبيرة من الطماطم.
- مكعب مرق دجاج.
- ورقتا غار.
- حبّتا ليمون أسود مجفف.
- حبة بطاطس مقطّعة إلى مكعبات.
- 3 فصوص من الثوم مقطّعة إلى شرائح.
- قرن فلفل أخضر حار.
- ¼ كوب حمص مجروش.
- ملح حسب الرغبة.
- خبز رقاق.
- حبة كبيرة كوسا مقطّعة.
- حبة كبيرة من الجزر مُقطّعة.
- نصف ملعقة صغيرة من بهار الكاري.
- رأس باذنجان دوائر.
- كوب من الفاصولياء الخضراء.
- حبة قرع مُقطّعة إلى مكعبات.
- ½ كوب من معجون الطماطم.

طريقة التحضير:

- نضع في مقلاة على النار ملعقة كبيرة من الزيت، ثم جميع الخضار ونقلّبها حتى تتحمر.
- نضع قدرًا كبيراً فيه القليل من الزيت، ونحمر البصل، ونضيف اللحم والثوم، ونقلّبه حتى يكتسب اللون الذهبي.
- نُضيف بهار الكاري والفلفل الأسود ونُحرّك جيداً.
- نضيف معجون الطماطم، ومرق اللحم ونحرّك عدة دقائق.
- نضيف الطماطم المفرومة، والماء المغلي.
- نترك اللحم ينضج، ثم نضيف الحمص، والليمون المجفّف، والفلفل الحار، والملح.
- نُضيف الخضار عدا الباذنجان والقرع بعد مرور خمس عشرة دقيقة.
- نُضيف الباذنجان والقرع بعد نضج الخضار، ونترك المكونات عشر دقائق، ثم نُضيف الملح والماء المغلي.
- نُحضر طبقاً عميقاً فيه خبز الرقاق المُقطّع، ونُسربه بالمرق، ثم نُوزّع الخضار واللحم.



تعرف في البحرين وفي الخليج العربي وتسمى بالقيمات تقدم بدبس التمر او القطر مع نثر بعض السمسم ولكنها في بلاد الشام تسمى بـ «العوامة» وفي مصر بـ «لقمة القاضي».



القيمات

المكونات:

- ½ كوب طحين.
- بيضة واحدة.
- ¼ ملعقة خميرة طازجة.
- 2 ملعقة عسل أبيض.
- رشة ملح.
- رشة من الجبهان المطحون.
- ¼ كوب ماء.
- زيت نباتي للقلي.

مكونات القطر:

- كوب من الماء + كوب من السكر من الماء الورد.
- ½ عصير ليمونة، ملعقة كبيرة • ¼ ملعقة زعفران.

طريقة التحضير:

- تخلط جميع المكونات مع بعض من رقم 1 إلى 7 في اناء عميق لمدة 5 دقائق.
- يغطى الطبق بقماشة أو فوطة و يوضع في مكان دافئ من 2-3 ساعات.
- يسخن الزيت في مقلاة ثم تشكل العجينة بواسطة الملعقة على شكل كرات و توضع في المقلاة.
- تقلى الكرات حتى يصبح لونها ذهبياً.
- توضع في مصفاة للتخلص من الزيت الزائد، ثم توضع في طبق التقديم، و يصب فوقها القطر.
- يمكن استخدام دبس التمر بدلاً من القطر، و البعض أيضاً يفضلها برشات السكر الناعم .



الفتّة المصرية

تقدم مع سلطة زبادي

الفتة هي طعام شعبي متعارف في بلاد الشام ومصر، يتم تناوله وخاصة في وجبة الإفطار في شهر رمضان.

المكونات:

- 1 كجم لحم غنم قطع أو لحم بقر حسب الرغبة.
- 6 فصوص ثوم مهروس أو مدقوق.
- 2 رغيف خبز بلدي محمص بالزبدة أو محمص بالفرن.
- ملح و فلفل أسود حسب الرغبة.
- 2 ملعقة كبيرة زبدة.
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم.
- ½ كوب خل أبيض.
- ½ كجم أرز مصري مغسول.
- 3 حبات حبهان.
- 1 بصلة وسط لسلق اللحم.
- صلصة الطماطم.
- 1 فص ثوم مهروس.
- 2 كوب عصير طماطم.
- 1 ملعقة كبيرة زبدة.

طريقة التحضير

- في قدر كبير يسلق اللحم نضع الماء حتى نصف القدر و نتركها حتى تغلى ثم نضيف اللحم و عندما يبدأ اللحم في الغليان ننزع الرغوة المتكونة على السطح حتى تختفي تماماً، ثم نضيف البصلة و الملح و الفلفل الاسود و الحبهان ثم يترك القدر على النار حتى تمام نضج اللحم.
- في قدر آخر متوسط نضع به ملعقة كبيرة زبدة ثم نضيف الأرز و قليلاً من مرق اللحم حتى يغطي الأرز بمستوى أعلى منه 2 سم و نتركه حتى يغلي ثم نهدئ النار و نترك الأرز حتى ينضج.
- نكسر الخبز المحمص إلى قطع صغيرة و نضعه في طبق كبير و عميق.
- في مقلاة متوسطة نضع الزبدة ثم نضيف الثوم و نحمره حتى يصبح ذهبي اللون ثم نضيف الخل بحذر و نتركهم ليغلوا معاً ثم نضيف 3 مغارف كبيرة من مرق اللحم و يتركون معاً لمدة دقيقتين ثم نضيفهم إلى الخبز و يترك حتى يتشرب الخبز المرق، (إذا احتاج الخبز للمزيد من الشوربة نضيف عليه القليل، بعد ذلك نضع الأرز فوق الخبز بشكل منسق).
- ثم نجهز في قدر صغير الصلصة و نضع فيها ملعقة زبدة ثم نضيف فص ثوم مهروساً حتى يحمر ثم نضيف عصير الطماطم و معجون الطماطم و الملح و الفلفل الاسود و نتركهم يغلوا معاً ثم نضيف مغرقتين من مرق اللحم أو نصف كوب ماء حتى تنضج ثم نضيف مقداراً منها فوق الفتة بحسب الرغبة ثم نضع قطع اللحم المسلوقة فوق الفتة.

قطايف

أشهر الحلويات العربيّة الشعيبة التقليدية في شهر رمضان ويتم تناولها بعد وجبة الإفطار وعلى السحور، وهي عبارة عن فطيرة مكوّنة من عجينة سائلة، محشوة بالمكسّرات، أو القشطة، أو الجبنة ويتمّ قليها ويمكن تناولها نيئة.



المكونات:

- 2 كوب طحين أبيض.
- 4 أكواب ماء.
- 1 كوب سميد.
- 2 ملعقة صغيرة بيكنغ باودر.
- 4 ملاعق كبيرة سكر.
- 4 ملاعق كبيرة سكر ناعم.
- 2 ملعقة صغيرة ملح.
- 2 ملعقة صغيرة ماء ورد.

مكونات الحشوة:

- 4 مربعات جبنة كيري او قشطة.
- 4 ملاعق كبيرة سكر ناعم.
- 2 ملعقة صغيرة ماء ورد.

مكونات القطر:

- 1 و ½ كوب سكر.
- 1 كوب ماء.
- ½ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

طريقة التحضير:

- تخلط مكونات عجينة القطايف مع بعضها و تترك جانباً 10 دقائق.
- يصب الخليط على شكل دوائر سميكة في مقلاة مسطحة لا تلتصق مثل طريقة عمل البانكيك.
- تقلب لمدة دقيقتين تقريباً على الوجهين، حتى تصبح القطايف لونها أشقر و جاهزة.
- توضع فوق رف و تترك جانباً.

لتحضير حشوة القطايف:

تخلط مربعات الكيري مع السكر الناعم و يضاف عليها ماء الورد.

لتحضير القطر:

- تخلط مكونات القطر و ترفع على النار و تترك للغليان لمدة 15 دقيقة.
- يتم حشو القطايف بخليط كيري ثم تقفل على شكل هلال.
- بعد ذلك يتم قليها في زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبياً ثم يصب القطر فوقها و تزين برشات من الفستق الناعم ثم تقدم.
- يمكن حشو القطايف بالمكسرات بدلاً من القشطة أو الجبنة.



الفريكة تعرف في بلاد الشام بالطبق الذي يحضر من حبوب القمح او الحنطة الخضراء. في مصر تسمى بالفريك وفي العراق تعرف بـ (القررة خرماني) وهي تطبخ إما بالدجاج او باللحم.

فريكة دجاج

المكونات:

- 2 كوب فريكة.
- 1 ملعقة صغيرة ملح.
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- 1 ملعقة صغيرة كركم.
- 1 ملعقة صغيرة هيل مطحون.
- 1 ملعقة صغيرة دارسين.
- 4 صدور دجاج + 4 أفخاذ دجاج.
- 3 ملاعق سمن أو زبدة أو زيت.
- 1 بصلة (مفرومة).
- ¼ كوب صنوبر محمص أو لوز محمص .

طريقة التحضير:

- تنقع الفريكة بالماء لمدة 10 دقائق.
- يسلق الدجاج بالطريقة المعتادة، ثم يقلى الدجاج و يترك جانباً.
- يسخن بعض من السمن في قدر ثم يضاف البصل ويقلى حتى يصبح لونه بنياً مائلاً الى الذهبي.
- تضاف الفريكة و يوضع فوقها ملعقة الهيل المطحون، الدارسين، فلفل أسود، كركم و ملح، ثم تقلب لبضع دقائق ثم يضاف مرق الدجاج الذي تم سلقه مسبقاً.
- توضع الفريكة على النار لمدة ساعة على نار هادئة.
- في صينية فرن عميقة يوضع قليل من الفريكة في القاع و يرص فوقها نصف قطع الدجاج ثم توضع كمية كبيرة من الفريكة و يوضع فوقها النصف الآخر من الدجاج، تغطى الصينية بألومنيوم ثم توضع في الفرن لمدة 10 دقائق، ثم تزين باللوز و الصنوبر المحمص و تقدم ساخنة.
- تقدم مع سلطة الخيار باللبن الزبادي.



رموش الست تعتبر من الحلويات الشرقية التي تحتل المراتب الاولى وخاصة في شهر رمضان والاعياد، تتكون من الطحين والسميد وطعمها لذيذ وخفيف.



رموش الست

المكونات:

- كوب طحين.
- نصف ملعقة صغيرة بيكنغ باودر.
- ¼ كوب جوز هند مبشور (خشن).
- ¼ ملعقة صغيرة ملح.
- بيضة.
- ¼ كوب سكر ناعم.
- فانيليا.
- نصف كوب زبدة.
- ¼ كوب سميد.

طريقة التحضير

- ينخل الطحين مع البيكنغ باودر.
- توضع الزبدة والسكر معا في وعاء وتتم عملية المزج بالمضرب الكهربائي لمدة دقيقتين.
- ثم نضيف البيضة والملح والفانيليا ونخلطهم جيدا.
- يضاف الطحين المنخول والسميد وجوز الهند.
- تخلط المكونات جيدا لتتكون لدينا عجينة طرية.
- تقسم العجينة الى كرات صغيرة نفردها بين راحة اليد لتأخذ شكلاً طويلاً قليلاً ثم نمرر السكين على وجهها بخط مستقيم.
- تصف العجينة المشكلة داخل صينية الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة حتى تأخذ اللون الذهبي من اسفل واعلى.
- بعد النضج تترك حتى تبرد تماما ويصب فوقها القطر الساخن وتزين بالفستق الحلبي الناعم- الف هنا.



يعتبر «كعب غزال» من الحلويات التي يحفل بها المطبخان الجزائري والمغربي، وهي عبارة عن أهلة من عجين رقيق محشو باللوز المطحون بماء زهر الليمون. كلفة كعب غزال مرتفعة نظرا لاحتوائه على اللوز لهذا فهو يقدم في جميع المناسبات.



كعب الغزال

المكونات:

- 500 جم من الطحين.
- بيضة.
- نصف كوب كبير من الزبدة المذابة.
- رشة ملح.
- 2 ملعقة كبيرة من ماء الزهر.
- الحشوة.
- 1 كجم من اللوز المسلووق.
- 500 جم من مسحوق السكر.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق المستكة.
- ½ كوب صغير من الزبدة المذابة.
- 5 ملاعق كبيرة من ماء الزهر.
- ملعقة دارسين.

طريقة تحضير العجينة

- في إناء، نضع الطحين، مع عمل حفرة في الوسط، نضيف البيضة، الزبدة المذابة، رشة ملح و ماء الزهر.
- يمزج الخليط حتى يصير عجينة لين الملمس.
- يتم اخذ قطع صغيرة على شكل دائري من هذا العجين ويغطى بالورق البلاستيك الشفاف.

عمل عجينة اللوز

- يغسل اللوز بعد تقشيريه و ينشف جيداً.
- يطحن مع السكر، الدارسين و المستكة، ثم يخلط في إناء مع الزبدة و ماء الزهر للحصول على عجين اللوز الذي يتم تحويله إلى اصابع صغيرة لتصنع منه كعب غزال.
- يتم اخذ قطع العجين الدائرية وتحويلها الى ورقات رقيقة. تدهن بقليل من الزيت ثم تلف بها أصابع عجين اللوز.
- يتم تحويل الأصابع إلى شكل هلال، يقطع و يتم تكرار العملية حتى انتهاء كمية عجينة اللوز.
- تصفف الحلوى على صينية مدهونة بالزيت وتثقب كل قطعة من الحلوى بإبرة معقمة (إبرة خياطة) ثم توضع في الفرن الساخن حتى يصبح لونها ذهبياً.



من أشهر الأكلات الشعبية المصرية وتتكون من المعكرونة والأرز والعدس الأسود والبصل المقلي وصلصة الطماطم أي البندورة الحارة والتقلية.

الكشري المصري

يقدم مع الطرشي المصري

المكونات:

- 500 جم عدس أسمر.
- 2 كوب أرز.
- 2 كوب مكرونة صغيرة الحجم.
- 1 كوب زيت.
- 2 فص ثوم مهروس.
- 1 فلفل حار مقطع.
- 4 ثمرات طماطم مقطعة.
- ½ كوب ماء.
- 2 ملعقة كبيرة خل.
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون.
- 1 ملعقة صغيرة ملح.
- 1 ثمرة بصل مقطعة حلقات.

طريقة التحضير:

- يغسل العدس جيدا ثم يصفى من الماء جيدا.
- في اناء كبير على نار عالية يوضع العدس ثم يوضع عليه الماء حتى يغطيه قليلا.
- يترك العدس على النار لمدة 30 دقيقة كي ينضج مع التقليب باستمرار.
- يسلق الأرز بالطريقة المعتادة.
- في اناء كبير الحجم ضع ½ كوب زيت ثم ضع الثوم و الفلفل الحار و يقلب المزيج حتى يصبح لونه أصفر.
- ثم يوضع فوقهم الطماطم و الماء و الخل ثم تخفض الحرارة و تترك لمدة 20 دقيقة.
- يسلق المكرونة بالطريقة المعتادة ثم تصفى و توضع جانبا.
- في مقلاة يحمر البصل الحلقات في ½ كوب الزيت المتبقية حتى يصبح ذهبي اللون مائلاً إلى البني.
- يوضع البصل على مناديل ورقية حتى يصفى منه الزيت بالكامل.
- ضع في اطباق التقديم طبقة من العدس ثم الأرز ثم المكرونة.
- يوضع فوقهم صلصة الطماطم و البصل المحمر على الوجه.



يعرف أيضا بالأرز باللبن في مصر والسودان وبأرز بالحليب في الأردن وسورية ولبنان اما في تونس فيعرف بالمحلبية. وهو نوع من الحلوى، يصنع من الارز والحليب والسكر يوضع عليه الزبيب وبعض المكسرات المحمصه أو قرفة وهو يعد من أشهر الحلويات المنزلية في معظم البلدان العربية لاسيما في بلدان بلاد الشام.

رز بالحليب

المكونات:

- 1/2 كوب أرز 100 جم.
- 5 أكواب حليب سائل 1 لتر.
- 3/4 كوب سكر 150 جم.
- 2 ملعقة طعام ماء الزهر 30 مل.

طريقة التحضير:

- يسلق الأرز ثم يصفى ويترك جانباً.
- يخلط الحليب مع السكر في قدر على النار، ثم يضاف له الأرز المسلوق ويحرك على النار لمدة (40 - 54 دقيقة) حتى يغلظ.
- يصب ماء الزهر على الخليط ويحرك معه ثم يصب الأرز بالحليب في أواني صغيرة ويبرد في الثلاجة لمدة (ساعة واحدة) ثم يزين ويقدم.



طبق شعبي من مطبخ بلاد الشام ويُشتهر خاصةً في فلسطين والأردن. وهو عبارة عن أرز مع خضار مقلية، قد تكون باذنجان أو قرنبيط أو بطاطا أو الفول الأخضر، وقد يستخدم مزيج من هذه الخضراوات، ويوضع معها اللحم كاللحم الضأن أو الدجاج. وتقدم المقلوبة عادةً مع اللبن (الزبادي) أو السلطة العربية.



المقلوبة

المكونات:

- 2 كوب كبير ارز بسمتي / أو الارز المفضل لديك.
- 250 جم لحم مفروم أو / نصف كيلو لحم مكعبات.
- كيلو باذنجان.
- 2 ملعقة بهارات مشكلة.
- زيت نباتي.
- ملح حسب الرغبة.
- 3 أكواب ماء.
- ملعقة زبدة.

طريقة التحضير:

- يغسل الارز بشكل جيد وينقع في الماء.
- يقشر الباذنجان ويقطع دوائر ويقلى في زيت نباتي «نحتفظ بقشور الباذنجان».
- يطبخ اللحم المفروم في مقلاة مع البصل حتى النضج / أو لحم مكعبات يتم طبخه أيضاً مع البصل حتى النضج.
- في قدر نغلي الماء ونضيف له البهارات و الملح.
- في قدر الطبخ ترص قشور الباذنجان لتغطية القدر بالكامل، ثم نضع اللحم و يرص فوقه نصف كمية الباذنجان و يليه نصف كمية الارز بعد تصفيته من الماء ثم نضع الباذنجان المتبقي وبعدها نضع كمية الارز المتبقي.
- يوضع الماء المغلي ببطء فوق المكونات ثم نضيف 3 ملاعق زيت نباتي.
- نغطي القدر ويوضع على نار قوية وعندما يظهر الرز على الوجه نخفض النار ونتركه حتى يجف الماء.
- عندما يجف الماء نطفئ النار ونضع ملعقة الزبدة على الوجه دون تحريك ويغطى ويترك عشر دقائق.
- ثم نقلب القدر في صحن ونزيل القشور العالقة ويزين باللوز والفلفل الأسود.



كنافة

من أشهر الحلويات في بلاد الشام، وخاصة في فلسطين وأشهرها الكنافة النابلسية، وهناك أنواع عديدة للكنافة مثل: الكنافة الناعمة التي تكون عجنتها ناعمة جداً، والكنافة الخشنة والتي تكون الشعيرية المستخدمة في تحضيرها طويلة، والكنافة المحيية والتي تُحضّر من الناعمة والخشنة معاً، والكنافة المبرومة، وتكون الشعيرية المستعملة في تحضيرها أيضاً طويلة وهي مبرومة الشكل.

المكونات:

- 1 علبة كنافة.
- 3/4 كوب زبدة مذابة.
- 1/2 كجم قشطة طازجة.
- 1 مقدار قطر الحلويات.

طريقة التحضير:

- تقسم الكنافة إلى جزأين ثم يخلط كل قسم بنصف الزبدة ويرص في قالبين متساويين وتدخل الفرن على درجة 180 مئوية لمدة (ساعة واحدة) وتترك جانباً حتى تبرد قليلاً.
- تقلب الكنافة في طبق التقديم وتمسح القشطة عليها ثم تغطى بالكنافة الأخرى وتقدم مع القطر.



هي شوربة (حساء) من المطبخ الاندلسي والمطبخ المغربي، وتعتبر وجبة كاملة تُقدم عادة مع التمر والشباكية (الزلاية) في المغرب وفي الجزائر خلال شهر رمضان.

شوربة الحريرة

المكونات:

- 1 ملعقة طعام زبدة.
- 1 بصلة مفرومة.
- 1 عود كرفس مفروم.
- ¼ كوب عدس أخضر (منقوع).
- 3 طماطم مقشرة و مقطعة مكعبات.
- ¼ كيلو لحم ضأن أو بقري بدون عظم مقطع مكعبات صغيرة.
- 1 ملعقة صغيرة ملح.
- 3 ملاعق طعام كزبرة مفرومة.
- 2 ملعقة طعام بقدونس مفرومة.
- 2 ملعقة طعام معجون طماطم.
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الأسود.

طريقة التحضير:

- يوضع البصل في القدر مع الزبدة ثم اللحمة مع التوابل و البهارات، وتقلب جيداً ثم يضاف الكرفس مع باقي الاعشاب الخضراء ثم العدس، الحمص و معجون الطماطم وتقلب جيداً .
- ثم يضاف الماء الى الخليط و تترك حتى يلين اللحم و يترك على نار هادئة لمدة ساعة ثم تضاف الشعيرية و يترك المزيج ساعة أخرى على نار هادئة.
- إذا كان القوام خفيفاً، يذاب مقدار 2 ملعقة من الطحين أو الشوفان في نصف كوب ماء و تضاف إلى المزيج لتكسبه قواماً كثيفاً.
- تقدم ساخنة .



البامية



البامية هي نوعٌ من أنواع الخُضار الموسمية التي تلقى إقبالاً شديداً في فصل الصيف، وهي عبارة عن قرون طويلة مغطاة بزغبٍ ناعم، هذه القرون غنية جداً بالعناصر الغذائية، تحتوي على مادةٍ لزجة، إذ أنها تُعطي الطعم نكهةً خاصة، وقد تعددت استخدامات البامية في المطبخ العربي.

المكونات:

- 1 كجم بامية.
- 2 ملعقة صغيرة ثوم، مفروم.
- 3 ملاعق كبيرة زبدة.
- 1 كجم لحم، قطع متوسطة (لحم ضأن أو بقري) على حسب الرغبة.
- 750 جم طماطم، مضروبة في الخلاط ومصفاة.
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

- في قدر نضع الزبدة، البصل المفروم حتى يصبح ليناً ثم يضاف الثوم حتى يصبح لونه ذهبياً.
- نضيف اللحمة و تقلب جيداً مع الثوم و البصل ثم تضاف الطماطم، و نترك المزيج حتى يصبح قوامه سميكاً، إذا كانت اللحمة لم تنضج، يضاف كوب ماء صغير، و تترك حتى تنضج قليلاً.
- تغسل البامية جيداً، تضاف فوق اللحم ثم يضاف كوب آخر من الماء، تترك على نار هادئة حتى تنضج، ثم يضاف الملح والفلفل.



الباذنجان المخلل

من أشهر المقبلات الشامية المكدوس وهو باذنجان مخلل محشو بالمكسرات، ويحضر الباذنجان في العديد من الأكلات والوصفات المختلفة مثل المريسي او المحشى او طبخ او مخلل . واليوم على ثقف نفسك سنقدم لكم طريقة عمل الباذنجان المخلل بالمكسرات (المكدوس).

المكونات:

- زيت نباتي.
- 3 ملاعق خل أبيض.
- 10 فصوص ثوم مفروم.
- ملعقة صغيرة كمون.
- ملح.
- حبة فلفل حلو.
- 2 حبو فلفل حار.
- عصير ليمون.
- ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ½ كجم باذنجان أسود صغير.

طريقة التحضير:

- ينظف الباذنجان و يزال الرأس ثم يشق بفتحه صغيرة من المنتصف.
- ثم يوضع الباذنجان في ماء يغلي مع قليل من الملح و يظل فوق النار لمدة 10 دقائق.
- يرفع من على النار ويصفى من الماء.

الحشوة:

- يهرس الثوم والفلفل الحلو والفلفل الحار مع الملح والفلفل الأسود والكمون، ثم يضاف الخل ويقلب جيداً.
- تترك الحشوة 10 دقائق حتى تمتزج، ثم يحش الباذنجان من الوسط.
- يوضع الباذنجان في طبق أو علبه ذات غطاء ثم يضاف عليه بقية خليط الحشوة وعصير الليمون وبعض من الزيت للحفظ لفترة أسبوع في الثلاجة.
- يوضع في الثلاجة ويقدم بارداً.
- يمكن اضافة مكسرات الجوز على الحشوة حسب الرغبة.
- ملاحظة: الزيت المستخدم زيت نباتي مث عباد الشمس و زيت الزيتون.



BIFIDUS ACTIREGULARIS
ACTIVIA[®]

Stirred Yoghurt

Ramadan
MUBARAK

رمضان
عظيم



سناك صحي
إحساس لذيق

أكتيفيا
زبادي

جديد

المسخن الفلسطيني



أو المحمّر هو طبق فلسطيني من الدجاج المشوي المطبوخ مع البصل والسماق والفلفل الإفرنجي والزعفران مع حبوب الصنوبر مقدمة على خبز الطابون، جاءت هذه المكونات من البيئة الفلاحية في فلسطين، المسخن طبق تراثي ومن أشهر الأكلات التي تشتهر بها مدينتنا جنين وطولكرم.



المكونات:

- ملعقة من السماق.
- عشر حبّات كبيرة من البصل.
- عدد 2 دجاجة تقطع كل منها إلى 4 قطع، و يتم تنظيفهما جيداً.
- ملعقة من البهارات كالمح، والفلفل الأسود، والقرفة، والبصل الناشف، والفلفل الأحمر.
- خمسة أرغفة من خبز مرقوق (يمكن استخدام خبز الرقاق أو خبز الخبز).

طريقة التحضير:

- يتم تنظيف الدجاج جيداً.
- تتبل قطع الدجاج بالبهارات جيداً ويفضل تركها في البهارات من ساعة إلى 2 قبل الطهي.
- يقطع البصل إلى مربعات متوسطة الحجم، ثم توضع على نار هادئة في قدر حتى تذبل، ثم يغمر البصل في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه السماق.
- يخلط كل من السماق مع الزيت و البصل مع الدجاج بطريقة جيدة، ثم يوضع الدجاج داخل الفرن حتى ينضج.
- يستخدم الزيت المتبقي من البصل لغمس أرغفة الخبز بزيت الزيتون. ثم يتم ترتيب الخبز على شكل طبقات داخل صينية، مع مراعاة إضافة حشوة البصل ما بين الطبقات، مع كمية قليلة من السماق والصنوبر المحمص لحين الانتهاء من جميع الكمية.
- يوضع الخبز داخل الفرن لمدة لا تقل عن عشر دقائق.
- ثم تضاف نصف كمية الدجاج على وجه الصينية، وتزين بالصنوبر واللوز المحمص.
- يقدم المسخن للأكل مع اللبن.



عرسية دجاج هي طبق عماني و تبدو هذه الوصفة ليست الا وصفة تقليدية وعبارة عن قطع من الدجاج المطبوخة في المرقمة، لكن الخطوة الأخيرة تغيّر التوقعات، فبعد الانتهاء من اعدادها يتم ضرب المكونات كلها بالخلط.



العرسية العمانية

المكونات:

- دجاجة كاملة، مقسمة لـ 4 قطع.
- 8 حبات هيل كاملة.
- 10 أكواب ماء.
- 3 أعواد دارسين صغيرة.
- 1 ½ كوب من الأرز.
- 4 ملاعق كبيرة من السمّن.

طريقة التحضير:

- تنظف قطع الدجاج، ثم توضع في قدر كبير مع 10 اكواب من الماء، تغلي الماء و يزال الزبد كلما ظهر على سطح القدر.
- يوضع الهيل، الدارسين، وتطبخ على نار هادئة حتى تنضج قطع الدجاج، ثم تفصل الشوربة و تترك جانباً حتى تبرد ثم ينزع العظم منها.
- تصفى الشوربة و تترك جانباً.
- يغسل الأرز ويضاف للشوربة التي يجب أن تكون 9 أكواب، يمكن إضافة الماء عند الحاجة، ثم يوضع الدجاج و يطبخ فوق نار متوسطة، مع تحريك من حين لآخر لمدة 30 دقيقة.
- يضاف السمّن لمزيج الأرز و الدجاج و تخلط بشكل كامل، ثم يتم ضرب المزيج بالخلط اليدوي ثم يوضع في طبق التقديم.

مجبوس دجاج



المجبوس هو طبق مكون من الأرز يقدم في البحرين وباقي دول الخليج ويعرف في السعودية بالكبسة. والمجبوس يعد الوجبة الرئيسية في البحرين وهو يطهى مع الدجاج او لحم الماعز او لحم الضأن. ويضاف اليه المكسرات والزبيب حسب الرغبة.

المكونات:

- دجاجة كاملة.
- 2 ملعقة صغيرة فلفل اسود.
- 1 باذنجان.
- 2 طماطم وسط.
- 2 حبات هيل.
- 2 بصل احمر وسط.
- 4 حبات قرنفل.
- 5 حبات ثوم مبشور.
- 1 عود دارسين.
- 3 حبات فلفل اخضر حار.
- زيت.
- 2 ليمون اسود.
- 3 رز ابيض 3 أكواب.
- 3 ملاعق صغيرة بهارات بحرينية.
- 2 ملعقة ونصف صغيرة كمون.
- 2 ملعقة صغيرة ملح.

طريقة التحضير

- يقطع البصل والطماطم وحجم صغير ويبشر الثوم ويقطع الباذنجان لمكعبات متوسطة.
- في إناء صغير توضع جميع البهارات وتخلط جيداً.
- في قدر كبير على النار نضع الزيت ومن ثم البصل والثوم ليتحول لونهم للذهبي.
- نضع الطماطم والفلفل الاخضر الحار والباذنجان فوق البصل والثوم وتقلي جيداً ونضيف فوقهم القليل من خلطة البهارات المجهزة سابقاً وتخلط جيداً.
- نضع حبات الهيل وورق الغار وحبات الفلفل الاسود والقرنفل والقرفة و تخلط المكونات جيداً.
- نضيف الدجاج فوق جميع المكونات السابقة و نضع عليها البهارات المخلوطة جميعها ونحركهم جميعاً ونضيف الماء لتغطية الدجاج كاملاً و نغطي القدر.
- بعد انتظار نصف ساعة او 45 دقيقة نُخرج الدجاج بعد أن تُطهى من القدر ونضعه جانباً.
- نضع الارز في مرق الدجاج الذي اخرجنا منه الدجاج، حتى ينضج الأرز وبعد ذلك نزيل ما تبقى من الماء.
- نُرجع الارز داخل القدر مع الدجاج على نار هادئة لعشر دقائق.



كبة البطاطس

تقدم مع تبولة

تعد الكبة من الأطباق الشرقية الغنية واللذيذة، وتمتاز بأنها خفيفة على المعدة ومغذية أيضاً، فهي مزيج من البطاطا واللحم المفيد للجسم والغني بالبروتين والعناصر الغذائية الضرورية.

المكونات:

- كيلو برغل.
- بصلة متوسطة.
- حبات بطاطس متوسطة.
- 300 جم لحم مفروم.

طريقة التحضير

- ينقع البرغل كل ما يشرب الماء نضيف عليه ماء حتى يلين ثم يصفى جيداً.
- تسلق البطاطس ثم تفرم مع البرغل والبصلة في معد الطعام وتبلى العجينة بالملح والكمون (إذا كانت العجينة ناشفة يضاف إليها ماء حتى يمكن تشكيلها .
- يطبخ اللحم المفروم في مقلاة مع البصل حتى ينضج.
- تشكل الكبة و تحشى باللحم المفروم ثم تقلى في الزيت.

ملاحظة:

يمكن استبدال البرغل بكوبين من الارز المصري المسلوق ويطحن و هو ساخن مع البطاطس المسلوقة والبصلة المفرومة ناعمة ويتبل العجين، يمكن أن تحشى الكبة بالخضراوات المشكلة مثل البازلاء الفلفل الأخضر أو الجزر.



التبولة هي سلطة شعبية متوسطة وتعتبر نوع من أنواع المزة، المشهورة في بلاد الشام، وانتشرت بين باقي بلدان حوض المتوسط. تتكون سلطة التبولة من البقدونس، والبندورة المقشرة والبرغل، والنعناع الأخضر، ويضاف إليها زيت الزيتون، والليمون والأخضر، والملح.

تبولة

المكونات:

- خمسة أكواب من البقدونس
- كوب من أوراق النعناع (مفروم)
- 5 حبات طماطم (مقطعة)
- 4 حبات بصل أخضر (مفروم)
- ¼ كوب عصير ليمون
- 2/1 كوب زيت زيتون
- ¼ كوب برغل منقوع
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من الملح

طريقة التحضير

- يغسل البقدونس، ويجفف على منشفة ورقية، ويقطع إلى قطع، ويُخلط مع النعناع.
- تقطع حبات الطماطم إلى مكعبات صغيرة، ويضاف الطماطم المقطع والبرغل إلى وعاء منفصل، ويوضع جانباً لمدة 15 دقيقة
- توضع كافة المكونات معاً في طبق كبير.
- يرش عليه الملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون حسب الرغبة.



برياني لحم الغنم بالزبادي



مكونات مزيج تتبيلة اللحم:

- 1 كيلو لحم ضأن مقطع.
- 1 علية زبادي.
- 2 فلفل أخضر مفروم.
- 2 ملعقة طعام خل.
- 2 ملعقة طعام معجون الطماطم.
- 1 ملعقة طعام ليمون مطحون.
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة.
- 2 ملعقة طعام مسحوق بهارات عُمانية.

مكونات توضع أثناء طهي الارز:

- 3 أكواب أرز مغسول.
- 1 ملعقة طعام ملح.
- 1 ملعقة كبيرة قرنفل.
- 1 ملعقة صغيرة ملح.
- 1 ملعقة طعام حبيبات الكمون.
- 1 ملعقة طعام حبوب فلفل أسود.

المكونات الأخرى

- 1/4 كوب حليب.
- 2 ملعقة طعام نعناع.
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران.
- 2 بطاطس مقطعة مكعبات ومقلية.
- 4 طماطم مقطعة 4 قطع.
- 2 ملعقة طعام ثوم مفروم.
- 5 بصلات مقطعة شرائح طولية.
- 2 ملعقة طعام سمنة أو يمكن استخدام الزيت بدلاً منها.

طريقة التحضير:

- تخلط مقادير التتبيلة مع اللحم في إناء عميق وتترك في الثلاجة لمدة (ساعتين).
- ينقع الزعفران في الحليب ويترك جانباً.
- في قدر يحمر البصل بالسمنة أو الزيت على النار ثم يضاف له بقية المقادير تدريجياً (المذكورة في قائمة المكونات الأخرى)، ماعدا البطاطس، وتحمر لمدة (5 دقائق) ثم يضاف خليط اللحم المتبل ويقلب ويضاف له 2 كوب ماء ويترك على نار هادئة لمدة (ساعة واحدة) وهو مغطى.
- يسلق الأرز نصف سلق مع إضافة توابل الأرز المذكورة.
- بعد تحمير البطاطس تصف فوق خليط اللحم ثم يضاف الأرز المسلوق فوقه ويوزع فوقه الزعفران المنقوع في الحليب على الوجه ويغطى بورق الألومنيوم ويترك على نار هادئة لمدة (40 دقيقة) ثم يقدم.

برياني اللحم بالفاصوليا الخضراء

يعتمد برياني اللحم بالفاصوليا الخضراء على مجموعة البهارات التي تدخل في تحضيره، حيث يجب أن تكون مطحونة قبل فترة قصيرة من الاستخدام كي تعطي النكهة المطلوبة واللذيذة، يمكن تحضير البرياني باستخدام لحم الغنم أو لحم الدجاج.



المكونات:

- 1/4 كوب ماء ورد.
- 4 ثمرات طماطم مفرومة.
- 1 كوب ماء.
- 3 أكواب أرز.
- 2 عود دارسين.
- 5 فصوص ثوم مقطعة شرائح طولية.
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الليمون الأسود.
- 1 ملعقة صغيرة ملح.
- 1/2 علبة روب.
- 4 ملاعق طعام زيت نباتي.
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران.
- 2 ملعقة طعام سمنة أو زيت.
- 6 بصلات مقطعة شرائح طولية.
- 1 كيلو فاصوليا خضراء مقطعة.
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- 2 ملعقة صغيرة بهارات مخلوطة.
- 1 ملعقة طعام ملح تضاف للأرز عند السلق.
- 1 كوب لحم مفروم، غنم أو بقر حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

- ينقع الزعفران في ماء الورد ويترك جانباً.
- يحمر البصل بالسمنة أو الزيت لمدة (5 دقائق) ثم يضاف له الثوم، اللحم، ويحمر جيداً ثم الفاصوليا، الطماطم، الملح، الفلفل، الدارسين، البهارات، مسحوق الليمون الأسود والماء ثم يترك على نار هادئة لمدة (2/1 ساعة) وهو مغطى.
- يسلق الأرز نصف سلق مع إضافة الملح ويرفع عن النار ثم يترك جانباً، يخلط الروب والزيت، وخليط الزعفران في إناء ويترك على حدة.
- ترفع نصف كمية خليط اللحم وتوضع نصف كمية خليط الروب على خليط اللحم المتبقي في القدر ثم تفرش نصف كمية الأرز وتكرر العملية ثم يغطى بورقة الألومنيوم ويترك على نار هادئة لمدة (ساعة واحدة) ثم يقدم.



كباب الحلة

يقدم مع أرز بالشعيرية
و سلطة خضراء

طبق مصري سهل
التحضير يعد من اللحم
و البصل و الطماطم.



المكونات:

- عدد 2 بصلة.
- عدد 2 فص ثوم.
- 2 كوب ماء.
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون (أو حسب الرغبة).
- 1 ملعقة صغيرة ملح (أو حسب الرغبة).
- عدد 1 فلفل أخضر طو.
- 1 ملعقة كبيرة بهارات لحمة.
- 1 كيلو لحم بقري .
- 1 ملعقة كبيرة زبدة.

طريقة التحضير

- تقطع اللحمة لقطع صغيرة وتترك جانبا.
- نقطع البصل و الفلفل الرومي لقطع صغيرة وتترك جانبا.
- في قدر، نذوب ملعقة زبدة ونضيف البصل ونقلب حتى يتحول اللون إلى ذهبي.
- نضيف الثوم المفروم والفلفل الرومي ونقلب جيدا.
- نضيف قطع اللحمة على مراحل (من قطعتين لثلاث قطع كل مرة) ونقلب بعد كل مرحلة حتى يتغير لون اللحمة.
- نضيف بهارات اللحمة ونقلب جيدا.
- نضيف الفلفل الاسود ونقلب حتى يتغير لون اللحمة إلى بني داكن.
- نضيف نصف كوب ماء ونقلب جيدا.
- نستمر في تقليب اللحمة حتى يتغير لونها للبني الفاتح.
- نغطي الحلة وتترك على نار هادئة ونضيف نصف كوب ماء كل نصف ساعة ولمدة ساعة ونصف إلى ساعتين حتى ينضج اللحم.
- قبل أن نرفع اللحم من على النار، نضيف الملح ونقلب جيدا.
- نرفع من على النار وتقدم مع الأرز و السلطة.



فتوش بالسماق نوع من انواع السلطات التي اشتهرت بها بلاد الشام، هي سلطة متكاملة وصحية تحتوي على انواع متعددة من الخضراوات.

فتوش بالسماق

المكونات:

- 1 حزمة بقلة.
- 1 خس.
- كيلو بندورة.
- 2 بصلة متوسطة.
- 5 فجل مقشر.
- 2 رغيف خبز مقطع مربعات متوسطة الحجم.
- ½ كوب زيتون اسود شرائح.
- 4 ثمرات خيار.
- حزمة نعناع.
- ¼ كأس عصير ليمون.
- ¼ كأس زيت زيتون.
- 5 فصوص ثوم مهروسة.
- ملح حسب الرغبة.
- ملعقة صغيرة سماق.
- ملعقة صغيرة نعناع مجفف.

طريقة التحضير

- يوضع الخبز المقطع في وعاء ويضاف اليه زيت الزيتون ويقلب و يوضع في الفرن و يقلب حتى يصير لونه أحمر مع التقليب من وقت لآخر حتى تضمن حصول جميع قطع الخبز على نفس درجة التحمير (إمكان سيدة المنزل ان تعوض عن تلك الخطوة بأن تقوم بقلي الخبز).
- يفرم الخس فرماً متوسطاً ويغسل ثم يصفى.
- يقشر الفجل ويفرم فرماً ناعماً.
- تفرم البقلة وتغسل وتصفى.
- تفرم البندورة فرماً متوسطاً.
- يفرم البصل فرماً ناعماً.
- يفرم النعناع ويغسل ويصفى.
- يفرم الليمون والثوم ويضاف النعناع الجاف والسماق ويقلب.
- في وعاء اخر يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون والثوم ويضاف النعناع الجاف والسماق ويقلب.
- يضاف المزيج بعد تتبيله بالملح الى وعاء الفتوش ويقلب جيداً.
- يضاف الخبز المقرمش الى الفتوش قبل تقديمه فوراً؛ فإن تم خلطه مسبقا سيصبح الخبز طريا وذلك غير مرغوب به.



شوربة لسان العصفور

لسان العصفور، نوع من أنواع المعكرونة قصيرة الحبة، تشبه حباتها حبات الأرز الرفيعة، وتمتاز بأنها قليلة النشويات مقارنةً بغيرها من أنواع المعكرونة.

المكونات:

- كوب معكرونة لسان العصفور.
- شوربة دجاج أو شوربة لحم بقري.
- ملعقة صغيرة ملح.
- ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ملعقتا زيت نباتي أو زبدة.

طريقة التحضير:

- نسخن قدرًا و نضع فيه الزيت أو الزبدة.
- نضع فيه لسان العصفور ونقلبه حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يصب فوق لسان العصفور كوبان من شوربة الدجاج أو اللحم.
- نضيف رشّة من الملح، والفلفل الأسود للمرق، ثم نتركه يغلي لمدة 10 دقائق .
- على نار متوسطة حتى ينضج، عند تمام النضج تضاف باقي كمية الشوربة و نتركها تغلي لمدة 5 دقائق وتصبح جاهزة للتقديم.
- تقدم شوربة لسان العصفور مع الخبز المحمص.



سلطة الزبادي بالخيار والنعناع

سلطة مقتبسة من المطبخ الإيراني والهندي تستخدم كمقبلات بكثرة في المائدة الخليجية. ويُعد الزبادي أو ما يُعرف باللبن من المكونات الصحية التي تدخل في الكثير من الجداول الغذائية وذلك للحصول على الرشاقة الدائمة.

المكونات:

- 1كوب زبادي
- 2 ثمرات خيارة مقشرة ومقطعة مكعبات
- فص ثوم صغير مهروس
- رشّة ملح
- رشّة فلفل اسود
- رشّة نعناع جاف مطحون
- ملعقة زيت زيتون

طريقة التحضير

- في وعاء يخلط الزبادي مع الملح، الفلفل، النعناع والثوم.
- يضاف الخيار إلى الزبادي ويخلط
- تضاف ملعقة زيت زيتون على السطح
- تزين السلطة بالنعناع الطازج.



طبق مشهور غالباً في جميع دول الخليج ويقدم على الإفطار عادة كما يقدم كطبق حلو في شهر رمضان. وقد تختلف طريقة تقديمه من دولة لأخرى ففي البحرين يشتهر بإضافة البيض المقلي أعلى الطبق .

البلايط

المكونات:

- كوب وربع «معكرونه شعيرية».
- 2 كوب ماء.
- 3 ملاعق اكل سكر .
- ملعقة اكل زيت نباتي.
- 2 ملعقة اكل ماء ورد منقوع فيه ما يكفي من الزعفران ليكسبه لوناً اصفر و مذاقاً طيباً.
- ¼ ملعقة صغيرة مسحوق هيل .
- بيضة مخفوقة.
- رشة فلفل اسود مطحون خشن .
- بضعة خيوط زعفران.
- رشة مسحوق هيل .
- رشة ملح.

طريقة التحضير:

- يغلى الماء وتسقط فيه الشعيرية وتقلب وبمجرد ان تنضج تصفى.
- يذوب السكر في ملعقة ونصف اكل من ماء الورد.
- ترمى ملعقة اكل زيت في قدر صغير تضاف الشعيرية وتقلب مع رشها بمحلول السكر والهيل حتى يمتص السائل.
- يضاف ماء الورد المتبقي ويقلب باستخدام شوكة.
- يغطى وتوضع قطعة معدنية اسفل القدر ويترك على نار هادئة لمدة 5 - 10 دقائق.
- اثناء ذلك تخفق البيضة ويقلب فيها مسحوق الفلفل الأسود والهيل والزعفران.
- تحمى مقلاة ضد الالتصاق وتصب فيها البيضة وتدور المقلاة ليغطي البيض قاع المقلاة.
- باستخدام مكشطة بلاستيكية تزال اولاً جوانب قرص البيض من المقلاة ثم القرص بأكمله.
- تسكب الشعيرية في صحن التقديم ويقلب فوقها البيض ويرش بقليل من مسحوق الهيل ويقدم.

صيادية

الصيدية من الأكلات اللبنانية المميزة ذات الشهرة الواسعة وهي ذات أصل إسباني انتقلت اليها عن طريق الأندلس تشتهر بها معظم المناطق الساحلية في لبنان، سورية و مصر وذلك لان مكوناتها الأساسية هو السمك تتألف الصيدية من الرز المطبوخ بمرق السمك والبصل.



المكونات:

- سمكة كبيرة الحجم .
- 4 أكواب أرز أمريكي طويل الحبة.
- 3 حبات بصل مقطعة شرائح.
- ملعقة صغيرة كمون .
- ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ملعقة صغيرة زعفران .
- كوب كبير زيت نباتي.
- 50 جم زبدة .
- 3 ملاعق كبيرة طحين.

طريقة التحضير:

السمك والأرز:

- نغسل السمكة جيداً وتبل بالكمون والملح والزعفران • تقلى السمكة في الزيت لمدة 0 دقائق فقط.
- في قدر الطهي نضع نصف كوب زيت ونقل البصل مع التوابل.
- نضع السمكة فوق البصل ونملأ القدر بالماء.
- ويترك القدر حتى يغلي.
- عندما تنضج السمكة نخرجها من المرق ونتركها جانباً، في قدر آخر نضع كمية الزيت المتبقية ونضيف الارز.
- نغمر الارز بمرق السمك والبصل ونترك القليل من المرق لعمل الصلصة ونضيف الملح والتوابل حسب الرغبة، عندما يغلي الارز نخفف النار ونغطيه حتى ينضج
- عندما ينضج نسكبه في طبق التقديم ونضع السمكة كاملة فوق الارز أو نتخلص من عظام السمك وننثر لحمها فوق الارز.

الصلصة:

- في قدر وعلى نار هادئة نذوب الزبدة ونضيف الطحين ونخلط جيداً.
- نضيف ما تبقى من مرق السمك ويترك الخليط ليغلي ويصبح قوامه سميكاً .
- نضيف التوابل والملح حسب الرغبة
- تقدم الصلصة ساخنة مع الأرز والسمك وبعض المكسرات وشرائح البصل المقرمش وبذلك نكون قد أعدنا طبق صيادية فاخراً وأصلياً.



حلوى هندية الاصل انتشر في سلطنة عمان، حيث يقدم في المناسبات والاعياد، وتعد من الحلويات التي تشتهر بها السلطنة كونه حلو المذاق، ويحتوي حلوى كرات الجزر على البروتينات والأحماض الأمينية ونسبة عالية من الفيتامينات.

كرات بالجزر وجوز الهند

المكونات:

- ½ كيلو حبات جزر.
- 2 كوب سكر ناعم.
- 250 جم جوز هند خشن.
- كوب لوز مطحون.
- رشة ملح.
- ليمونة.

طريقة التحضير:

- يبشر الجزر و يوضع في قدر يضاف عليه بشر ليمونة و نصف عصير ليمونة
- توضع عليه رشة الملح والسكر وجوز الهند
- يوضع الخليط على نار هادئة ويقلب جيداً حتى يجف الماء تماماً من المزيج ثم يوضع عليه اللوز المطحون و يقبل لمدة 10 دقائق.
- يرفع المزيج من على النار و يترك حتى يبرد تماماً.
- يشكل المزيج على شكل كرات ثم تغمس في جوز الهند الخشن.
- يزين بقطع الفواكه المجففة أو الشوكولاتا أو أي نوع من المكسرات.

هريس اللحم



الهريس تعد من الأكلات المعروفة والمشهورة في بلاد الخليج العربي والتي تتكون من الهريس وهو القمح المجروش واللحم سواء اللحم الاحمر أو لحم الدجاج بشرط أن يكون بدون عظم مع البصل والكمون والماء والملح، وتعتبر أكلة الهريس من الأطباق الخليجية التقليدية المشهورة، التي يحضرونها ويقدمونها في المناسبات، خاصة خلال شهر رمضان.

المكونات:

- 1 كجم من لحم العجل أو البقر من دون العظام.
- ملعقة كبيرة من ملح الطعام.
- 1 كيلو من القمح المجروش، أو ما يعرف باسم الهريس.
- نصف كوب من السمن البلدي أو / الزيت على حسب الرغبة.

طريقة التحضير

- يغسل القمح جيداً بالماء الدافئ، وتكرر العملية أكثر من مرة للتأكد من التخلص من جميع الأتربة.
- نقع حبات الهريس في الماء الدافئ لبضع ساعات.
- تصفية الهريس جيداً من ماء النقع وسكبه في قدر مناسب الحجم.
- إضافة كمية اللحم المقطع إلى الهريس في القدر.
- غمر المكونات بالماء جيداً، وترك القدر على نار عالية حتى يغلي جيداً لمدة لا تقل عن ساعة كاملة.
- تخفف درجة الحرارة تحت القدر، وترك اللحم والهريس على نار متوسطة الحرارة لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات، وذلك حتى ينضج بشكل كامل، ويصبح المزيج كثيفاً وقوامه شبيهاً بالمهلبية.
- يقلب الهريس مع اللحم جيداً بعد أن ينضج باستخدام ملعقة خشبية، وذلك حتى يتفتت اللحم ويندمج بشكل جيد مع الهريس، ويتوحد قوام المزيج.
- إضافة ملح الطعام على المزيج في هذه الخطوة، وتذوق المزيج للحرص على أنه لا يحتاج إلى أية إضافات.
- من الممكن الاستعاضة عن الملعقة الخشبية بالخلط الكهربائي.
- إذابة السمن النباتي ليصبح مثل الزيت.
- يسكب الهريس في طبق التقديم، وتزيينه بكمية من السمن المذاب وقليل من مسحوق الدارسين، ويؤكل ساخناً.



تعدّ الشوربات من الأطباق المهمّة على المائدة، وهي سهلة الهضم وتناسب جميع الأعمار وخاصّة الأطفال، والشوربة طبق متعدد الأنواع فهي تحضّر من الخضار، والأرزّ، والمعكرونات، بمرق اللحم أو الدجاج أو النكهات الاصطناعيّة.

شوربة كريمة الدجاج

المكونات:

- قطع صغيرة من صدر دجاج مقطع.
- كوب كريمة طبخ.
- ملعقة صغيرة فلفل ابيض مطحون.
- ملعقة صغيرة بودرة بصل.
- ملعقه صغيرة بودرة ثوم.
- ملح.

طريقة التحضير:

- نسلق الدجاج في 2 كوب ماء الى ان يستوي.
- نضيف كريمة الطبخ للدجاج المسلووق والبهارات ويترك على نار هادئة حتى يصبح المزيج ذو قوام غليظ
- يمكن اضافة قطع فطر طازج يعطي طعماً رائعاً للشوربة.



رنجينة

تعتبر الرنجينة من الحلويات الشعبية في البحرين والكويت والسعودية ويتم تناولها في جميع أوقات السنة مع فنان من القهوة العربية.

المكوّنات:

- ½ كجم تمر.
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الذرة .
- 1 و ½ كوب من الطحين الأبيض، (يمكن استخدام الطحين الأسمر).
- 100 جم جوز محمّص.
- ملعقة كبيرة دارسين مطحون.
- ملعقة كبيرة هيل مطحون.

طريقة التحضير:

- يوضع الطحين في مقلاة مرتفعة الجوانب، على النار.
- يحمّص الطحين على نار متوسطة الحرارة، حتى يصبح لونه ذهبياً.
- ترفع المقلاة من على النار، و يترك الطحين جانباً حتى يبرد.

تحضير التمر:

- تنزع البذور من حبّات التمر، ثم توضع في كل حبة من التمر مقدار حبة من الجوز، حتى الانتهاء من كل كمية التمر.
- ترص حبات التمر في وعاء ذي سطح متساوٍ، بحيث يكون وضع التمور عمودية، ثم يترك جانباً.
- يوضع كل من الزيت، والزبدة في قدر عميق، ثم يضاف الطحين المحمّص، وتخلط المكوّنات مع بعضها، حتى يتشربها الطحين بالكامل. ثم يضاف الهيل والدارسين، ثم تقلب المكونات من جديد، حتى تمتزج تماماً. يسكب الخليط على حبّات التمر المحشوة، مع الحرص على أن يكون ساخناً. ينثر القليل من الهيل المطحون على سطح الرنجينة، ثم قليل من الدارسين المطحون. و تكون جاهزة للأكل.



المعمول

من الحلويات الشرقيّة، يمتاز بها المطبخ العربيّ، ويُقدّم في الأعياد والمناسبات الدينية، ويحضّر من الطحين أو السميد الممزوج بالسمن والمُنكّهات، ويحشى بالتمر، أو الفستق، أو الجوز.

المكونات:

- 3 أكواب من الطحين.
- ½ كيلو من السميد.
- ½ كوب من السكر.
- ½ كوب من ماء الزهر.
- ½ كوب من ماء الورد.
- 2 كوب من السكر الناعم للزينة.
- ملعقة صغيرة من المحلب الناعم.
- ملعقة كبيرة من الخميرة، مذابة في نصف كوب من الماء الدافئ.

طريقة التحضير

- يوضع السميد في وعاء كبير، ثم يضاف إليه الطحين، السكر والمحلب، و يخلط جيداً. يضاف بعد ذلك السمن إلى الخليط، ويفرك السميد ويدعك بين الكفين والأصابع إلى أن يختلط جيداً.
- يرش فوقه ماء الورد وماء الزهر و يخلط بأطراف الأصابع دون أن يعجن. يغطى الوعاء ويترك جانباً لمدة تقارب الست ساعات إلى أن يتشرب السميد بالسمن وماء الورد وماء الزهر.
- تذاب بعد ذلك الخميرة بالماء الدافئ وتترك لمدة ثلث ساعة.
- يرش السميد بمزيج الخميرة، ويفرك السميد بين كفيك دون الضغط كثيراً، لمدة عشر دقائق. ثم يغطى ويترك لمدة ساعة.
- تقطع عجينة المعمول إلى قطع صغيرة مناسبة الحجم. توضع كل قطعة من العجين في باطن اليد ونصنع حفرة بأصابع اليد الأخرى من الداخل بالتساوي.
- ثم تحشي بالتمر، أو الجوز أو الفستق ثم ترد الأطراف بخفة، ثم توضع القطعة في قالب المعمول ويضغط عليها برفق. ثم تضرب حافة القالب بطرف الطاولة لإنزال القطعة، تصفف القطع في صينية مناسبة.
- يحمي الفرن مدة ربع ساعة إلى درجة 190 مئوية.
- يخبز المعمول في الرف العلوي من الفرن مدة عشر دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً.



العكيلي

الاسم مستوحى من العقال في الخليج ويلفظ عكال، نظراً لشكل العكيلي المستدير الذي يرتديه الرجل في الخليج. وهو عبارة عن كعك اسفنجي.

المكونات:

- 6 بيضات كبيرة.
- 2/3 كوب سكر.
- 1 و 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق هيل.
- 4 ملاعق ماء ورد منقوع فيه ما يكفي من خيوط أو مسحوق الزعفران لإكسابه لوناً أصفر و يفضل نقع الزعفران في ماء الورد لمدة 6 ساعات قبل الاستعمال.
- كوب طحين أبيض جميع الاستعمالات أو طحين اسمر ناعم.
- ملعقة أكل سمس.
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق هيل خشن.
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا «اختياري».

طريقة التحضير:

- يقلب الطحين على نار هادئة حتى يبدأ لونه في التغير إلى اللون الأصفر وتظهر رائحته المميزة ثم ينخل للتخلص من الكتل .
- يضاف الهيل إلى الطحين ويخلط المزيج حتى يتجانس.
- يخفق البيض جيداً حتى يصبح هشاً ويتضاعف حجمه ثم يضاف إليه السكر تدريجياً مع استمرار الخفق حتى يذوب السكر تماماً.
- تضاف ملعقة أكل من الطحين إلى المزيج وقليل من ماء الورد ثم يقلب بتأنٍ وخفة من أسفل إلى أعلى حتى يتجانس ثم تضاف ملعقة أخرى من الطحين وقليل من ماء الورد وتعاد العملية السابقة حتى ينتهي المقدار.
- نستخدم ملعقة للغرف، يصب الخليط برفق في قالب الكب كيك بأكواب منفصلة يدهن جيداً و يرش بالسمسم والهيل الخشن قبل صب العجين، ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة (180مئوية / 350 فهرنهايت) لمدة 25 - 30 دقيقة.
- يترك القالب حتى يبرد قليلاً ثم يزال العكيلي من القوالب و يقدم دافئاً أو بارداً.



خُلي ستايك
بيتي!

شرائح جُلاش و مربعات بف
بيستري فاخرة بأحجام مختلفة!



AmericanaFoodsArabia



Follow us on



americanafoods



www.americanafoods.com

أجمع شمل الأسرة مع افطار باريلا



BRAVO TO YOU.



ITALY'S N.1 PASTA